

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Агрызская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями  
здоровья»

«Принята»  
педагогическим советом  
Протокол № 2  
от 2.11. 2022 г.

«Утверждаю»  
приказом от 22 ноября 2022 г.  
№ 49  
Директор школы - интернат  
/Ф.Н. Закирова.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
школьного спортивного клуба «Старт»  
для обучающихся 1 – 9 классов на 2022 – 2025 уч.гг.

Составитель программы:  
учитель физической культуры  
Султанова М.Ф.

2022 г.

«Каждый молодой человек должен осознать, что здоровый образ жизни – это его личный успех»

В.В. Путин

### Пояснительная записка

**Программа школьного спортивного клуба «СТАРТ» по спортивно - оздоровительному направлению в 1 – 9 классах** подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания.

Здоровый образ жизни должен стать нормой для детей и подростков, занимающихся спортом. Спорт, это способ продления активной жизни и профилактика заболеваний, через достижение душевного равновесия и поэтапного укрепления своего здоровья. Содержание учебно-тренировочной работы должно отвечать требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей занимающихся.

Программой клуба предусмотрена организация спортивных секций по различным видам спорта.

Физкультурно-оздоровительная работа в образовательном учреждении включает в себя непосредственно физическое воспитание; организацию рационального двигательного режима; создание комфортной, безопасной развивающей среды необходимой для обеспечения двигательной активности детей; профилактические и оздоровительные мероприятия.

Данная программа позволит систематизировать и углубить знания о здоровом образе жизни, заинтересовать учащихся в необходимости систематических занятий физической культурой и спортом во внеурочное время.

**Цель программы** - формирование, сохранение и укрепление здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья.

Учитывая возрастные особенности данного контингента детей, в предлагаемой нами программе работа была спланирована таким образом, чтобы можно было решить следующие задачи.

#### **Задачи программы:**

- **Оздоровительные задачи** направлены на охрану жизни и укрепление здоровья воспитанников. Они способствуют гармоничному психосоматическому развитию, совершенствованию защитных функций организма, повышению устойчивости к различным заболеваниям, увеличению работоспособности. Оздоровительные задачи конкретизируются



с учетом индивидуальных особенностей ребенка и направлены на формирование правильной осанки, развитие сводов стопы, укрепление связочно – суставного аппарата, развитие гармоничного телосложения, регулирование роста и массы костей, развитие мышц лица, туловища, рук, ног, плечевого пояса, кистей, пальцев, шеи, глаз, внутренних органов - сердца, кровеносных сосудов, дыхательных мышц и др. Оздоровление предполагает также совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, развитие умения приспосабливаться к меняющейся нагрузке и внешним условиям.

**- Образовательные задачи предполагают:**

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, глазомера, ловкости);
- развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений);

В процессе физического воспитания дети приобретают определенную систему знаний о физических упражнениях, их структуре, оздоровительном воздействии на организм; осознают свои двигательные действия; получают необходимые знания о выполнении движений, спортивных упражнений, игр; познают свое тело и учатся управлять им. Занимаясь физическими упражнениями, ребенок закрепляет знания об окружающем, он познает свойства предметов, у него обогащается словарный запас, развивается пространственная ориентировка, память, внимание, мышление, воображение.

**- Воспитательные задачи** направлены на формирование творческой, разноплановой и гармонично развитой личности.

В процессе воспитания у детей формируются: потребность в ежедневных физических упражнениях; умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности; самостоятельность, творчество, инициативность; самоорганизация, стремление к взаимопомощи. Кроме того, у детей воспитывается стремление к помощи взрослому в проведении и организации разнообразных форм спортивных игр. Создаются благоприятные условия для воспитания положительных черт характера (организованности, скромности, отзывчивости и т.п.); закладываются нравственные основы личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества за порученное дело, умение заниматься в коллективе); осуществляется воспитание волевых качеств (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость, самообладание); прививается культура чувств, эстетическое отношение к физическим упражнениям.

**- Коррекционно-развивающие задачи** направлены на преодоление недостатков двигательной сферы, физического и психического развития детей. Улучшение анатомно-физиологического статуса детей предполагает



коррекцию неправильных установок опорно-двигательного аппарата (отдельных конечностей, стопы, кисти, позвоночника); нормализацию мышечного тонуса; преодоление слабости отдельных мышц; улучшение подвижности в суставах; сенсорное обогащение: улучшение мышечно-суставного чувства и тактильных ощущений; формирование вестибулярных реакций; преодоление недостаточности в деятельности нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма ребенка. Кроме того, решаются и общекоррекционные задачи – преодоление недостатков в развитии высших психических функций: внимания, памяти, мышления, речи. У воспитанников формируется саморегуляция, повышается умственная работоспособность, формируется умение действовать во внутреннем умственном плане.

Все вышеперечисленные задачи физкультурно - оздоровительной работы в школе – интернате решаются в единстве. Они способствуют всестороннему воспитанию воспитанников, направленному на физическое, интеллектуальное, эмоциональное, нравственное развитие, психофизическую готовность к производственным условиям и рабочим нагрузкам.

При организации физкультурно – оздоровительной руководствуемся следующими принципами: динамичность, учет возрастных и психофизических возможностей воспитанников, индивидуальный и дифференцированный подход.

#### ***Права и обязанности***

Члены спортивного клуба школы-интерната обязаны:

- посещать спортивные секции по избранному виду спорта;
- принимать активное участие в спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях школы;
- соблюдать рекомендации школьного врача по вопросам самоконтроля и соблюдения правил личной гигиены;
- способствовать укреплению материально-спортивной базы школы.

Члены спортивного клуба имеют право совмещать посещение секций по различным видам спорта в школе.

#### ***Основные направления реализации программы:***

- разработка системы приёмов, методов;
- создание базы методических разработок;
- работа спортивных секций;
- организация и проведение спортивных общешкольных мероприятий.

Для реализации данной программы в школе интернате созданы следующие условия:

- спортивный зал, оснащенный инвентарем, оборудованный



современным оборудованием;

- теннисный стол.

Физкультурно – оздоровительная деятельность включает в себя:

- создание системы двигательной активности в течение дня;
- утренняя гимнастика (ежедневно);
- прогулки с включением подвижных игр;
- применение здоровьесберегающих технологий: пальчиковая, зрительная, дыхательная гимнастика, физкультминутки и паузы (на соответствующих занятиях);
- спортивные досуги, развлечения, праздники, конкурсы, соревнования;
- спортивные секции.

Тематические занятия сочетают в себе теоретическую и оздоровительную направленность, построены в игровой, увлекательной форме, доступны, интересны содержанию.

Для реализации программного материала используются разнообразные формы работы: индивидуальные, коллективные и массовые. При этом составленный план сочетает разные виды деятельности. Воспитанники получают представления о потребности в хорошем здоровье, учатся практическим навыкам физической культуры. Для повышения двигательной активности с детьми проводятся спортивные часы, дни здоровья, подвижные игры, динамические паузы с использованием развивающих упражнений направленных на развитие всех групп мышц организма.

Одним из важных условий реализации данной программы является создание на занятиях, спортивных мероприятиях атмосферы радости, удовольствия, соучастия детей, что могло бы способствовать активизации интереса детей к занятиям физической культурой и спортом.

В программе принимают участие:

- воспитанники школы-интерната;
- члены педагогического коллектива;
- медицинские работники;
- родители.

### ***Прогнозируемые результаты.***

В процессе реализации физкультурно – оздоровительной программы для детей с ограниченными возможностями здоровья

Обучающиеся младших классов должны **знать:**

- что такое здоровье, как его охранять;
- значение образа жизни для личного здоровья;
- значение физических упражнений и двигательной активности для развития здорового организма.

Обучающиеся младших классов должны **уметь:**



- выполнять несложные физические упражнения;
  - владеть отдельными навыками тренировки своего организма;
  - удовлетворять свои двигательные потребности в течение всего дня;
  - организовать игру, соблюдать правила поведения в играх;
- Обучающиеся старших классов должны **знать**:
- что здоровье – бесценный дар, который постоянно надо беречь и приумножать;
  - значение спорта, физкультуры для организма.
- Обучающиеся старших классов должны **уметь**:
- составить для себя комплекс утренней гимнастики, физической нагрузки в течение дня;
  - владеть элементами какого – либо вида спорта.

### **Направления деятельности физкультурно-спортивного Клуба «Старт».**

Основными направлениями деятельности школьного спортивного клуба являются:

Проведение внутришкольных спортивных соревнований (товарищеских встреч между классами, спортивными командами); Выявление лучших спортсменов класса, школы;

Награждение грамотами, дипломами, жетонами, значками лучших спортсменов, команд – победителей в школьных соревнованиях;

Поощрение лучших спортсменов и активистов клуба;

Пропаганда физической культуры и спорта в школе;

Участие учеников в спортивных конкурсах.

Проведение дней здоровья в школе;

Информационное обеспечение спортивной жизни школы через сменные информационные стенды, интернет и т.д.

### **Актуальность и новизна программы.**

**Актуальность** программы заключается в том, что школа создает оздоровительно-развивающие условия для организации урочной и внеурочной деятельности в школе. Содержание программы заключается в комплексном, индивидуальном подходе, в диагностике, мониторинге состояния здоровья и развития в образовательном процессе и создании базы для них.

Систематического посещения занятий физической культурой и спортом учащимися 1-9-х классов школы - интерната;

Организация спортивно-массовой работы с детьми школьного возраста;

**Приоритетное назначение** программы - забота о здоровье обучающихся, осуществляемое через создание условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья.



Программа составлена на основе общепедагогических **принципов**: системности, научности, доступности, гуманности, учета возрастных особенностей.

#### **Целевая группа**

Программа **школьного спортивного клуба** разработана для обучающихся 1 – 9 классов.

#### **Формы (очно-заочной) работы**

Организация работы по физическому воспитанию учащихся класса, школы.

Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа.

Медицинский контроль.

Совместная работа с общешкольным родительским комитетом и родительскими комитетами классов школы.

Работа по укреплению материально-технической базы спортивного клуба школы.

**Срок реализации программы:** 3 года. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 1 час в неделю, всего 34 часов в год. **Возраст учащихся 7 – 17 лет.**

#### **Организация работы спортивного клуба школы.**

Общее руководство деятельностью спортивного клуба школы осуществляет учитель по физической культуре Султанова М.Ф. Медицинский контроль осуществляет медицинская сестра.

#### **Организация работы Клуба.**

Общее руководство по организации и созданию школьного спортивного клуба осуществляет директор школы или его заместитель по воспитательной работе;

Членами школьного спортивного клуба могут быть учащиеся 1-9 классов;

Количество членов Клуба, секций, команд не ограничивается;

Председатель Совета Клуба – Козиев Рустам, его заместители – Каримов Руслан, Юсупов Ильшат.

Судьи (арбитры) назначаются из числа педагогов и сотрудников школы - интернат.

#### **Учёт и отчётность**

В спортивном клубе школы ведется следующая документация:

- календарь спортивно-массовых мероприятий на учебный год;
- журнал учета занятий в спортивных секциях и группах общефизической подготовки;
- журнал по технике безопасности;
- журнал наградений.

## Содержание учебного плана

<b>Направления</b>
<b>Подвижные игры</b>
<b>Лёгкая атлетика</b>
<b>Волейбол (пионербол)</b>
<b>Настольный теннис</b>
<b>Лыжи</b>
<b>Мини – футбол</b>
<b>ВФСК ГТО</b>

### Планирование работы клуба.

Внеклассная физкультурно-спортивная работа в школе планируется на учебный год.

План утверждает директор и доводит до сведения педагогического коллектива школы.

### Планируемые результаты

На основании спортивных побед присваиваются награды. Все спортивные грамоты, завоеванные спортсменами, выдаются им на руки, а ксерокопии вывешиваются на стенде клуба.